พิธีบวชชี

คู่มือและระเบียบ
ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ 5
จัดพิมพ์
ISBN : 974-575-607-5

พิธีบวชชี

คู่มือและระเบียบ
ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ 5

จัดพิมพ์

ISBN : 974-575-607-5

พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย	สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ 5
ISBN	974-575-607-5
พิมพ์ครั้งที่ 34	เมษายน พ.ศ. 2548 จำนวน 10,000 เล่ม
คณะที่ปรึกษา	พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมรํสี) พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสํวโร)
คณะผู้จัดทำ	กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ
ราคา	เล่มละ 20 บาท

เจ้าของ	สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ 5 ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 02-222-6011, 02-222-4981 โทรสาร 02-623-6474



พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9)

อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

สารบัญ

พิธีบวชชี

1 ความหมายของคำว่า ชี

2 จุดประสงค์ของการบวชชีหรือบวชศีลจาริณี

3 ระเบียบการ

4 สิ่งที่จะต้องจัดเตรียม

4 พิธีบวชชี

วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

10 วิธีสมาทาน

15 วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

27 อธิษฐาน

คู่มือผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

30 ไหว้พระก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

33 คำบูชาข้าวพระพุทธ

33 คำลาข้าวพระพุทธ

33 คำสวดพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร

34 คำให้พรเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว

34 คำอธิษฐาน

34 คำแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล

เมตตาภาวนา

36 วิธีเจริญเมตตาภาวนา

39 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

40 ความหมายของพระพุทธศาสนา

41 หัวใจของพุทธศาสนา (โดยย่อ)

สารบัญ

42 **ปัจฉิมพุทโธวาท**
42 การแสดงความเคารพพระสงฆ์
44 การประเคนของพระ
45 หน้าที่ของชาวพุทธต่อพุทธศาสนา
คำบูชา คำอาราธนาและคำถวาย
47 คำบูชาพระรัตนตรัย
47 คำอาราธนาศีล 5
48 คำอาราธนาธรรม
48 คำอาราธนาพระปริตร
49 คำถวายสังฆทาน
49 คำถวายผ้าป่า
50 คำถวายพระพุทธรูป
51 คำกรวดน้ำอย่างย่อ
51 คำถวายข้าวสาร
52 คำลาสิกขา
52 คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ
53 การกรวดน้ำ
53 วิธีการกรวดน้ำ
54 เราทำบุญเพื่อ
54 ทานที่มีผลมากต้องประกอบด้วย
55 ธรรมของผู้ครองเรือน
58 คติธรรมประจำใจ

คำปรารภ

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ ได้พิจารณาเห็นว่าหนังสือพิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นเรื่องที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชน ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง เพราะในยุคปัจจุบันนี้มีญาติโยมสาธุชน โดยเฉพาะที่เป็นสตรีได้บวชชีบ้าง ชีพราหมณ์บ้าง ณ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระมิได้ขาด ทั้งนี้ ก็เพื่อเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ประทานเอาไว้ แต่เมื่อมีผู้สนใจมากปัญหาในเรื่องขั้นตอน วิธีการต่าง ๆ ในการปฏิบัติจึงมีปัญหานานับประการพอยกตัวอย่างได้ ดังนี้

- ผู้ที่จะบวชชีไม่เข้าใจในขั้นตอนและวิธีการ
- ผู้ที่จะบวชชีกล่าวคำอาราธนาศีล 8 ไม่ได้
- ผู้ที่จะบวชชีกล่าวคำขอบวชไม่ได้ เป็นต้น

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนหรือมีเวลาเตรียมตัวน้อย ดังนั้น ทางสำนักงานกลางฯ จึงจัดพิมพ์พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขึ้นอีกครั้งซึ่งนับแต่มีการปฏิบัติกรรมฐานมา การพิมพ์ครั้งนี้ เป็นครั้งที่ 34 แล้ว อย่างไรก็ตามเพื่ออำนวยความสะดวกแก่พุทธศาสนิกชน ผู้มีความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะบวชชีและปฏิบัติกรรมฐานอย่างไรเสีย การบวชชีก็ได้ชื่อว่า เป็นการสืบต่ออายุพระศาสนาเพราะพระพุทธองค์ได้ฝากพระพุทธศาสนาไว้กับบริษัททั้ง 4 (ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา) การพระศาสนาจะดำรง

อยู่ได้ก็ด้วยการปฏิบัติธรรม (ปฏิบัติศาสนา) และการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย (ปริยัติศาสนา) องค์ประกอบอย่างหนึ่งที่ทำให้พระพุทธศาสนามั่นคงก็คือ :-

- **การดำรงไว้ (ธารณํ)** ด้วยการศึกษาเล่าเรียน ทรงจำและปฏิบัติตามธรรม รวมถึงการป้องกันภัยต่าง ๆ ด้วย
- **การสืบต่อ (สนฺตานํ)** ด้วยการบรรพชา อุปสมบท บวชชี หรือด้วยการสนับสนุนให้ลูกหลานบวชในพระพุทธศาสนา
- **การเผยแผ่ (วิตฺถารณํ)** ด้วยการนำเอาสัจธรรมออกเผยแผ่ให้เข้าถึงจิตใจของประชาชน ให้กว้างขวางออกไปเรื่อย ๆ

จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นสะพานธรรมให้ทุกท่านที่ศรัทธาเลื่อมใสในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ทำตามครรลองของนักปฏิบัติโดยไม่บกพร่องและขอให้ทุกท่านได้ดวงตาเห็นธรรมนำจิตใจให้ผ่องแผ้วบรรลุมรรค ผล โดยทั่วกัน

ท้ายที่สุดนี้ ขอบุญความดีของหนังสือนี้จงเกิดมีแด่บูรพาจารย์ทุกท่าน ทุกองค์ด้วยเทอญ

กองเลขานุการสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ 15 สิงหาคม 2543

คำอนุโมทนา

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระเป็นศูนย์กลางการประสานงานการเผยแผ่ของพระพุทธศาสนาทั้งภาคคันถธุระและวิปัสสนาธุระมาตั้งแต่พระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชทหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9) ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งสำนักงานกลางฯ ได้ดำเนินการจัดพิมพ์ จัดหาผลงานการศึกษา ค้นคว้าของบูรพาจารย์ต่าง ๆ ที่เป็นผลงานในด้านหนังสือ เทป ซีดี ไว้คอยบริการอำนวยความสะดวกแก่พุทธบริษัทมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในหนังสือและเทปที่เกี่ยวกับการปฏิบัติปัสสนากรรมฐาน ที่เป็นผลงานของพระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9) เมื่อพุทธบริษัทผู้ประสงค์เข้าศึกษาหรือบวชศีลจาริณี ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักงานกลางฯ วัดมหาธาตุ คณะ 5 เป็นเวลา 3 วันบ้าง 5 วันบ้าง 10 วันบ้าง หรือ 1 เดือนบ้าง ไว้ศึกษาค้นคว้าเสริมสร้างสติปัญญา

หนังสือบางเล่มพิมพ์หลายครั้งและเป็นที่นิยมแก่ผู้เข้ามาถือบวชที่มีเวลาน้อยเป็นคู่มือนำไปศึกษาปฏิบัติเองก็ได้ เช่นเดียวกับหนังสือพิธีบวชชีคู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏแก่ผู้อ่านในขณะนี้ คุณสุจินดา จิตรวศินกุล รองประธานกรรมการ บริษัท พงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด มาถือศีลบวชศีลจาริณีที่สำนักงานกลางฯ ได้นำผู้ร่วมงานมาปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายวัน และยังเป็นเจ้าภาพถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสามเณรตลอดถึงโยคีผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน นับว่าจิตเป็นมหากุศลอย่างยิ่ง ที่คุณสุจินดา จิตรวศินกุล ปรารภจะพิมพ์

หนังสือพิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถวายให้แก่สำนักงานกลางฯ จึงแจ้งความประสงค์พิมพ์หนังสือดังกล่าวนี้เป็นธรรมทาน และหนังสือดังกล่าวนี้ก็หมดพอดี การพิมพ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 34 จำนวน 10,000 เล่ม

ในนามสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ ขออนุโมทนาโรงพิมพ์พงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด และผู้เกี่ยวข้องทุกคน ไว้ ณ ที่นี้ สุดท้ายขออำนวยพรด้วยกุศลผลบุญอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือครั้งนี้และอื่นๆ ที่ทำมา ขอจงมาเป็นพละปัจจัยนิสัยตามส่งปรารถนาสิ่งหนึ่งประการใดไม่เหลือวิสัยอันเป็นไปด้วยชอบประกอบด้วยธรรมแล้ว ขอให้สิ่งนั้น ๆ จงสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา และเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนาสืบไปเทอญ ฯ

(พระครูวิมลธรรมรังสี)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
เจ้าคณะ 5
ในนามสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ

1

พิธีบวชชี

ความหมาย

คำว่า ชี หมายถึง สตรีที่นุ่งขาวห่มขาว โกนผม โกนคิ้ว และสมาทานศีล 8 ข้อ สตรีผู้ที่จะบวชชีได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีศรัทธาแน่วแน่ เป็นผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ตลอดชีวิต และจะต้องรักษาศีล 8 ตลอดไป คำว่า ชี เป็นคำที่เพี้ยนหรือกร่อนมาจากคำว่า **บรรพชิต** นั่นเอง ซึ่งมีความหมายว่า **เว้นจากความชั่ว เว้นจากสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง** ฉะนั้นสตรีที่บวชชี จึงมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกันกับบุรุษที่บวชเป็นบรรพชิต คือ เป็นผู้ที่สละความชั่วช้าทุกอย่างและหันไปประพฤติกาย วาจาและใจ ให้บริสุทธิ์มุ่งสู่สันติสุขทุกประการ

คำว่า **เนกขัมมจาริณี** และคำว่า **ศีลจาริณี** สองคำนี้ ก็มีความหมายคล้าย ๆ กับ คำว่า **ชี** หากแต่ว่าเนกขัมมจาริณีหรือศีลจาริณี มีความหมายแคบเข้ามาอีก คือหมายถึง **สตรีที่นุ่งขาวห่มขาว แต่ไม่โกนผม ไม่โกนคิ้วรับสมาทานศีล 8 เช่นกันและมีระยะเวลาประพฤติปฏิบัติสั้น** เช่น อาจจะบวชในเทศกาลที่สำคัญ ๆ เป็นเวลา 3 วัน 7 วัน เป็นต้น เมื่อครบตามกำหนดแล้วก็จะลาสิกขาออกไปประกอบสัมมาอาชีพดังเดิม

จุดประสงค์ของการบวชชี หรือศีลจาริณี

1) เพื่อบำเพ็ญเนกขัมมบารมี คือ การออกบวชเพื่ออบรมธรรมและประพฤติปฏิบัติธรรม
2) เพื่อฝึกอบรมจิตใจ หาความสุขสงบทางใจ
3) เพื่อศึกษาธรรมทางพระพุทธศาสนา จักได้นำไปปฏิบัติและอบรมลูกหลานหรือเผยแพร่แก่ผู้อื่น
4) เมื่อสตรีได้บวชศึกษาอบรมธรรมแล้ว จักเป็นกำลังสำคัญ ในการส่งเสริมทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

5) เพื่อให้เกิดสติปัญญา มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง ให้เกิดความรัก ความสามัคคี ซึ่งเป็นการช่วยกันรักษาชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ให้ดำรงอยู่สืบต่อไป

ระเบียบการ

อันดับแรก อุบาสิกาผู้ประสงค์จะบวชต้องไปติดต่อกับเจ้าหน้าที่ หรือเจ้าอาวาสของวัดนั้นๆ เสียก่อน โดยเฉพาะที่สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ คณะ 5 วัดมหาธาตุ ผู้ประสงค์บวชจะต้องติดต่อกับพระเจ้าหน้าที่หรือกับพระอาจารย์เสียก่อน แล้วอ่านระเบียบปฏิบัติของสำนักให้เข้าใจ เมื่อแน่ใจว่าจะปฏิบัติตามระเบียบได้แน่นอนแล้วจึงขอใบสมัครบวชศีลจาริณีจากพระเจ้าหน้าที่และเมื่อบวชแล้วจะต้องตั้งใจศึกษาปฏิบัติตามระเบียบของสำนักอย่างเคร่งครัดและสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ :-

1) ผู้บวชจะต้องกล่าวคำขอบวชได้ด้วยตัวเอง

2) อาราธนา ศีล 8 ได้ด้วยตนเอง

3) ต้องกล่าวคำสมาทานศีลทั้ง 8 ข้อ ได้อย่างชัดเจน ถูกต้องตรงตามอักขรวิธี

สิ่งที่จะต้องจัดเตรียม

1) เครื่องแต่งกายชุดขาวพร้อมทั้งสไบขาวไปเอง
2) บริขารที่จำเป็น เช่น สบู่ ยาสีฟัน เป็นต้น
3) ต้องนำผู้ปกครองหรือผู้รับรองไปด้วยในวันสมัคร หรือในวันบวช
4) ถ่ายเอกสารสำเนาบัตรประชาชน 1 ฉบับ

พิธีบวชชี

ผู้จะบวชชีพึงเข้าไปพบพระอาจารย์ นั่งในท่าเทพอัปสร กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง แล้วกล่าวคำขอบวช ตามลำดับดังนี้ *(หยุดตามจุดจุลภาค)*

- **เอสาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตังภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ปัพพัชชัง มัง ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ, อัชชะตัคเค ปาณุเปตัง, สะระณัง คะตัง.**

คำแปล : ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เสด็จดับขันธ์ปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย ผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิตตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

เมื่อกล่าวคำขอบวชเสร็จแล้ว ผู้บวชพึงกล่าวคำอาราธนาศีล 8 ดังนี้

- **อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ**
- **ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ**
- **ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ**

(ถ้าว่าหลายคน เปลี่ยน **อะหัง** เป็น **มะยังและยาจามิ** เป็น **ยาจามะ** นอกนั้นเหมือนกันหมด) แล้วตั้งใจกล่าวคำ **นะมะการะคาถา** (นมัสการ) ตามพระอาจารย์ไป ดังนี้

- **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ** *(ว่า 3 หน)*

เสร็จแล้วพึงกล่าวไตรสรณคมน์ ตามพระอาจารย์ไปทีละพากย์ ดังนี้

- **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ**
- **ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ**

เมื่อพระท่านว่า **ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง** ผู้ขอบวชพึงรับ ท่านว่า **อามะ ภันเต** แล้วตั้งใจสมาทานศีลตามท่านไปทีละข้อ ดังนี้

1) ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

2) อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

3) อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

4) มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

5) สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

6) วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

7) นัจจะคีตะวาทิตะ วิสูกะทัสสะนะ มาลา คันธะ วิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะ นัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

8) อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ *(ว่า 3 ครั้ง)*

เท่านี้เป็นเสร็จพิธีบวชชี ลำดับนั้น พึงนำเครื่องสักการะเข้าไปถวายพระอาจารย์ แล้วตั้งใจฟังโอวาทจากพระอาจารย์ต่อไป

คำแปล ศีล 8

1) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า
2) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากลักฉ้อของผู้อื่นด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักฉ้อ
3) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากอสัทธรรม กรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์
4) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ คำไม่เป็นจริงและคำล่อลวงอำพรางผู้อื่น
5) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการดื่มกินสุราและเมรัย เครื่องดองของทำใจให้คลั่งไคล้ต่าง ๆ
6) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล
7) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นการดู ฟังฟ้อนรำขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆและดูการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศลและทัดทรงตบแต่ง

ร่างกายด้วยเครื่องประดับและดอกไม้ ของหอม เครื่องทา เครื่องย้อมผัดผิวให้งามต่าง ๆ

8) ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการนั่งนอน เหนือเตียง ตั่ง มีเท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในใส่นุ่นและสำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงามด้วยเงินทองต่าง ๆ

เมื่อสมาทานศีล 8 เสร็จแล้ว พระอาจารย์จะให้สมาทานวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเข้าสู่ภาคปฏิบัติต่อไป

สอนวิธีเดินจงกรม เช่น ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

สอนวิธียืน วิธีกลับ

สอนวิธีนั่ง เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบว่า พองหนอ ยุบหนอ และสอนวิธีนอน

สอนวิธีกำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า เจ็บหนอ ๆ เป็นต้น

สอนวิธีกำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิด ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ เป็นต้น

วิธีสมาทานและ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย พระเทพสิทธิมุนี โชดก ป.ธ.9*
พระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

วิธีสมาทาน

ผู้ที่จะสมาทานพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติต่อไปนี้

1) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

2) จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

3) ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

---

* ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ ชั้นธรรม ที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2530

4) มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

5) มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

6) ขอพระกรรมฐาน

นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

7) แผ่เมตตา

อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้าถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบากไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ, นิทฺทุกฺขา โหนฺตุ, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุกองค์ พระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ ท่าน จงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อนขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

8) เจริญมรณานุสสติ

อทฺธุวํ เม ชีวิตํ, ธุวํ มรณํ, อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ, มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ, ชีวิตเมว อนิยตํ, มรณํ นิยตํ.

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืนเราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามี

ความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เรา ได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาส บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

9) **ตั้งสัจจอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์**

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฐานสญฺญินาฯ

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้ว ว่าได้แก่สติปัฏฐาน 4

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่า *"ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน"*

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

10) สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

11) ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ ให้สวดกรณียเมตตสูตร (กรณียมตฺถฯ) ขันธปริตร (วิรูปกฺเขฯ) อาฏานาฏิยสูตร (วิปสฺสิสฺสนมตฺถุฯ)



วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรปฏิบัติดังนี้

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ 6 ข้อ คือ

1) เดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ 4 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆ เวลายกเท้าขวาภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ** ขณะที่ใจนึกว่าขวาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า **ย่าง** ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า **หนอ** เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า **ซ้ายย่างหนอ** ปฏิบัติเหมือนกันกับขวาย่างหนอ

ส้นเท้า กับ **ปลายเท้า** ห่างกันประมาณคืบหนึ่งเป็นอย่างมาก เมื่อเดินสุดเสื่อหรือสุดถนนหรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ช้าๆ สัก 3 ครั้ง หรือ 4 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ได้ เวลากลับส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้า

ข้างที่จะกลับแล้วภาวนาว่า **กลับหนอ** พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตามโดยภาวนาว่า **กลับหนอ ๆ** เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้ จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** 3 ครั้ง หรือ 4 ครั้ง แล้วเดินจงกรม **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ 30 นาที เป็นอย่างต่ำ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

2) นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า **นั่งหนอ ๆ** ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่งนั้น ให้นั่ง**ขัดสมาธิ** คือ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง **พองยุบ** เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า **พองหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนาว่า **ยุบหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ 30 นาที อย่างสูงประมาณ 1 ชั่งโมง

3) เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น **ถ้าเวทนา** คือ ความเจ็บปวด เมื่อยคัน เป็นต้น เกิดขึ้นให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บหรือปวด เมื่อย คันนั้น พร้อมกับภาวนาว่า **เจ็บหนอ ๆ** หรือ **คันหนอ ๆ** สุดแต่เวทนาจะเกิดขึ้น

เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนด

4) จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้นถ้า **จิต** คิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า **คิดหนอ ๆ** จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนดพองยุบต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกัน คือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า **ดีใจหนอ ๆ** ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า **เสียใจหนอ ๆ** ถ้าโกรธให้กำหนดว่า **โกรธหนอ ๆ** เป็นต้น

5) เสียง

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า **ได้ยินหนอ ๆ** จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้ว ให้กำหนดพองยุบต่อไป

6) นอน

เวลานอน ให้ค่อย ๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า **นอนหนอ ๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ ๆ** ต่อไปให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

1) **วันแรก** ให้ปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์กับพระอาจารย์

2) **วันที่** 2 ให้เพิ่มบทเรียน 1 บท คือ กำหนดต้นจิตเมื่อ

ผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ พระอาจารย์ต้องถามให้ละเอียดนับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เสร็จแล้วเพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียน นี้ คือ ให้กำหนดต้นจิต ต้นจิตได้แก่ความอยากนั้นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น เวลาจะลุก ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ ภาวนาว่า **อยากลุกหนอ ๆ**

เวลาลุกให้ภาวนาว่า **ลุกหนอ ๆ ๆ**

เวลาจะเดินให้ภาวนาว่า **อยากเดินหนอ ๆ ๆ**

เวลาเดินให้ภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ดังนี้

หมายเหตุ *ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่างให้กำหนดต้นจิตทุก ๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า* ***อยากหนอ ๆ*** *เวลารับประทานให้ภาวนาว่า* ***รับประทานหนอ ๆ*** *เป็นต้น*

3) วันที่ 3 หรือ วันที่ 4-5 ให้เพิ่มบทเรียนอีก การเพิ่มบทเรียนในวันนี้ คือเพิ่มการกำหนดทวาร 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

1) เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า **เห็นหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่ตา

2) เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า **ได้ยินหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่หู

3) เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า **กลิ่นหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่จมูก

4) เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า **รสหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

5) เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า **ถูกหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

4) วันต่อไป เมื่อญาณที่ 1-2 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก 1 บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 2 ว่า **ยกหนอ เหยียบหนอ**

5) วันต่อไป เวลากำหนดว่า ยุบหนอ นั้น ถ้ารู้สึกว่าทิ้งจังหวะไว้นานนิดหนึ่งท้องจึงพอง ให้เพิ่ม นั่งหนอ ได้ ตอนว่า **นั่งหนอ** นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจเราส่องกระจก

ชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เวลาเดินได้ 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ

ข. เวลานั่งได้ 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1-2 พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ 3 พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

6) วันต่อไป เมื่อญาณที่ 3 และที่ 4 เกิดแล้ว ให้เพิ่มบทเรียน อีก 1 บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 3 ว่า

ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น 3 ระยะ ดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินประมาณ 10-20 นาที

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10-20 นาที

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10-20 นาที

7) วันต่อไป เวลากำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ** เมื่อถึงตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ากำหนดว่านั่งหนอแล้ว แต่ยังทิ้งระยะห่างอยู่คือ ท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอ ยุบหนอ ก็ได้สมาธิอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทเรียนให้แก่ผู้นั้นอีกหรือคนเฒ่าคนแก่ หรือเด็ก ๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินใช้เพียง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ก็พอแล้ว ถึงเวลานั่งก็ใช้เพียง พองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้นจะทำให้ฟั่นเฝือ และไม่ได้ผลดี

เมื่อถูกเพิ่มหนอเข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

หมายเหตุ *คำว่า ถูกหนอ ในที่นี้หมายเอา ถูกที่ก้นย้อย คือ ก้นย้อยถูกกับพื้นและเอาสติปักลงไปตรงที่ถูกนั้น ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง 3 นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอแล้วท้องจึงจะพองขึ้น*

8) เมื่อญาณที่ 5-6-7 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ 4 ดังนี้ คือ

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็ได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ
เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
เดินประมาณ 10-20 นาที

9) เมื่อญาณที่ 8-9-10 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือเพิ่มระยะที่ 5 ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ เดินประมาณ 10-20 นาที

เมื่อญาณที่ 11 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ 6 ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ 10-20 นาที

ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ กดหนอ เดินประมาณ 10 นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดินระยะละ 10 นาที รวมเป็น 1 ชั่วโมง ถ้ามีเวลาน้อยให้เดินระยะละ 5 นาที รวมเป็น 30 นาที แล้วจึงนั่ง

ส่วนการนั่งนั้น ให้เพิ่มถูกอีก 6 แห่ง ดังนี้

1) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

(ถูกก้นย้อยข้างขวา)

2) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)

3) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกเข่าข้างขวา)

4) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกเข่าข้างซ้าย)

5) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกตาตุ่มข้างขวา)

6) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกตาตุ่มข้างซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ 11 คือสังขารุเบกขาญาณ ก็แก่กล้าพอสมควร เมื่อญาณที่ 11 นี้ ครบองค์คุณ 6 ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ปฏิบัติเคร่งครัด ระมัดระวังให้มาก เพราะจวนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดี โดยไม่นานเลย ประมาณ 2-3 วันเท่านั้น

ถ้าผู้ใดประมาทขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไปถึง 5 วัน 15 วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็เป็นได้

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐานดังนี้

- **วันแรก**

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งลง อธิษฐานว่า ***ธรรมวิเศษเบื้องสูงยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง*** แล้วให้กำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้านมีเวลาน้อย อธิษฐานว่า ***ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิดขอจงให้เกิดขึ้นภายในชั่วโมงนี้*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่ง)

- **วันที่ 2**

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***ภายใน 24 ชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

(ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้าน ก็อธิษฐานว่า ***ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

- **วันที่ 3**

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า ***ภายใน 30 นาทีนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

- **วันที่ 4**

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***ภายใน 30 นาทีนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า ***ภายใน 15-10-5 นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

- **วันที่ 5**

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***ภายใน 15-10-5***

นาทีนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า ***"ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ 5 นาที"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

- **วันที่ 6**

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ 5 นาที*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ถ้าสงบได้ 5 นาที ต่อไปก็ให้อธิษฐานว่า ***"ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ 10 นาที"*** ถ้าได้ 10 นาที แล้วก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปเป็น 20-30-40-50 นาที จนถึง 1-2-3-4-5-6 ชั่วโมงเป็นต้นไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องสงบไม่ใช่เรื่องยุ่ง เย็นใจตลอดเวลา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นปฏิบัติธรรมชั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง

2

คู่มือผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

ไหว้พระก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

พระอาจารย์กล่าวนำ

- อิมินา สักกาเรนะ, ตัง พุทธัง อะภิปูชะยามะ
- อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามะ
- อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามะ
- อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
- สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

- สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)
- (นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส
- (รับ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า 3 จบ)
- (นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส
- (รับ) อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ (หมอบลง)

  กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา

  พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

  พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

  กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธฯ
- (นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส
- (รับ) สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก

อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง
เวทิตัพโพ วิญญูหีติฯ (หมอบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเมฯ

- (นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส
- (รับ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย
ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย,
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ (หมอบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยะ ยัง

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆฯ

คำบูชาข้าวพระพุทธ

- นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (ว่า 3 จบ)
- อิมัง สูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ ฯ

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิฯ

คำสวดพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ, เนวะทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ, ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา พรัหมะจะริยานุคคะหายะ, อิติปุราณัญจะเวทะนัง ปะฏิหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง

นะ อุปปาเทสสามิ, ยาตรา จะเม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติฯ

คำให้พรเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว

สัพพะโรคะวินิมุตโต สัพพะสันตาปะวัชชิโต สัพพะเวระมะติกกันโต นิพพุโต จะตุวัง ภะวะ สัพพีติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ มา เต ภะวัตวันตะราโย สุขี ทีฆายุโก ภะวะ อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลังฯ

คำอธิษฐาน

สวดก่อนเลิกปฏิบัติ หรือเวลาทำบุญ

อิทัง เม ปุญญัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุฯ

ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัย ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

คำแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล

อิทัง เม ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมิฯ

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมานี้ให้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุก ๆ ท่าน เจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจ ทั้งหลาย เทพบุตร เทพธิดาทุก ๆ พระองค์ ขอจงได้อนุโมทนาในส่วนบุญส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงสุขขอจงได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยกัน ทุกท่านทุกตนเทอญ

(ต่อด้วยไหว้พระทุกครั้งที่เลิกปฏิบัติ)



3

เมตตาภาวนา

วิธีเจริญเมตตาภาวนา

เมื่อไหว้พระจบแล้ว ให้นั่งขัดสมาธิ เท้าขวา วางทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตรงที่หน้าตัก ตั้งกายให้ตรง แล้วใช้สติพิจารณาให้ เห็นโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของขันติธรรม แล้วตั้งใจว่า เราจะเจริญเมตตาภาวนาเพื่อให้จิตประกอบด้วยเมตตาธรรมไว้ประจำจิตสันดานอยู่ เป็นสมบัติของใจตลอดไป

ขั้นแรก พึงเจริญเมตตาธรรม ให้เกิดขึ้นในตัวเองเสียก่อน คำภาวนาเมตตาแก่ตน ท่านผูกไว้เป็นตัวอย่างดังนี้

- **อะหัง สุขิโต โหมิ**

  ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
- **นิททุกโข โหมิ**

  ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
- **อะเวโร โหมิ**

  ขอให้ข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใคร ๆ
- **อัพยาปัชโฌ โหมิ**

  ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนกับใคร ๆ
- **อะนีโฆ โหมิ**

  ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์
- **สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ**

  ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตน อยู่เถิด

ขั้นต่อไป พึงเจริญเมตตาธรรม ให้เกิดขึ้นในบุคคลอื่น ตั้งแต่มารดาบิดาญาติพี่น้อง เป็นต้น จนถึงบุคคลทั้งหลายอื่น ๆ ทั่วโลก โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ และชาติ ศาสนา แม้ชั้นที่สุดจนถึงคนมีเวรต่อกัน จนให้เมตตาจิตปรากฏชัดใน

บุคคลนั้นๆ ว่า คำภาวนากลางๆ ดังนี้ :-

- **สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ**

  ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงมีความสุข

- **นิททุกขา โหนตุ**

  ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงปราศจาก ความทุกข์

- **อะเวรา โหนตุ**

  ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงอย่ามีเวรแก่กันและกันเลย

- **อัพยาปัชฌา โหนตุ**

  ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

- **อะนีฆา โหนตุ**

  ขอให้สัตว์ทุกจำพวกอย่ามีความทุกข์เลย

- **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ**

  ขอให้สัตว์ทุกจำพวก จงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

จงพยายามใช้สติควบคุมจิต ให้นึกอยู่อย่างนี้หลายๆ ครั้ง จนทำให้จิตเมตตาสงบอยู่ในอารมณ์ คือ บุคคลอื่นๆ เหมือนอย่างจิตเมตตา สงบอยู่ในอารมณ์ คือ ตัวของตนเอง

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า "**วิปัสสนากรรมฐาน**" แยกออกเป็น 2 คำ คือ :-

1) คำว่า "**วิปัสสนา**" แปลว่า **เห็นแจ้ง** คือ เห็นแจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ในพระไตรลักษณ์ เห็นมรรค ผล นิพพาน เป็นชื่อของปัญญา อันเกิดจากการปฏิบัติ

2) คำว่า "**กรรมฐาน**" แปลว่า **การกระทำที่เป็นเหตุปัจจัย** เพื่อให้ได้บรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาน มรรค ผล นิพพาน

กรรมฐานมีอยู่ 2 อย่าง คือ :-

1) **สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ** มีอารมณ์ 40 อย่าง มี กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 เป็นต้น

2) **วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา** มี วิปัสสนาภูมิ 6 เป็นอารมณ์ คือ ขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท ทั้ง 6 นี้ ย่อให้สั้น ๆ ในแนวปฏิบัติ ได้แก่ รูปนาม เท่านั้น

ความหมายของพุทธศาสนา

คำว่า "**ศาสนา**" แปลว่า คำสั่งสอน ในที่นี้หมายเอา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ศาสนาโดยย่อ แบ่งออกเป็น 3 คือ :-

1) **ปริยัติศาสนา** คือ **การเรียนรู้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า** คือ พระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม ได้แก่ การเรียนรู้ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

2) **ปฏิบัติศาสนา** คือ **การลงมือทำตามตำราที่เรียนมานั้น** หมายถึง การปฏิบัติตามคำสั่งของพระพุทธเจ้าที่ได้ศึกษามานั้น ให้ได้รับผลเต็มตามกำลังสติปัญญา และกำลังความสามารถ

3) **ปฏิเวธศาสนา** คือ **การรู้แจ้งแทงตลอด**ซึ่งเป็นผลอันเกิดจากการปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเอง

หัวใจของพุทธศาสนา (โดยย่อ)

คำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น

- ถ้าจะนับเป็นปิฎก มี 3 ปิฎก ได้แก่

    1) พระวินัยปิฎก

    2) พระสุตตันตปิฎก

    3) พระอภิธรรมปิฎก

- ถ้าจะนับเป็นพระธรรมขันธ์ มีถึง 84,000 พระธรรมขันธ์
- ถ้าจะนับเป็นเล่มภาษาบาลี มีอยู่ 45 เล่ม เท่าพระชนมายุพรรษาของพระพุทธเจ้า
- ถ้าจะย่อให้สั้นๆ เรียกว่า "**หัวใจของพระพุทธศาสนา**" มีอยู่ 3 คือ :-

    1) เว้นจากความชั่วทั้งปวง

    2) ทำความดีให้เกิดขึ้น

    3) ทำจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องใส

- ถ้าย่อลงมาอีกเหลือเพียงอย่างเดียว คือ "**ความไม่ประมาท**"

ปัจฉิมพุทโธวาท

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

ท่านทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตน และประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมะวาจา

นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า

การแสดงความเคารพพระสงฆ์

การแสดงความเคารพพระ มีอยู่ 2 อย่างคือ **เคารพทางใจ** หมายถึง ความมีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระสงฆ์ พร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติตามด้วยความเคารพอย่างจริงใจ และ**เคารพทางกาย** การเคารพทางกาย หมายถึง การแสดงออกทางกายมีหลายอย่าง เช่น :-

ประนมมือ

คือ การทำกระพุ่มมือทั้งสองประนมมีลักษณะคล้ายดอกบัวตูม ตั้งไว้ระหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเวลาฟังพระสวดมนต์ หรือฟังเทศน์ เป็นต้น

ไหว้

คือ การยกมือที่ประนมแล้วดังกล่าวขึ้นพร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย ให้มือประนมจรดหน้าผาก นิ้วแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ใช้แสดงความเคารพในขณะนั่งเก้าอี้ หรือกำลังยืนอยู่

กราบ

คือ กราบลงกับพื้น ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ คือ กราบด้วยองค์ 5 มีเข่า 2 ข้าง ศอกทั้ง 2 ข้าง และหน้าผาก 1 ทั้ง 5 องค์นี้ ต้องจรดกับพื้น อย่าให้นิ้วมือกาง ใช้กราบเมื่อนั่งอยู่กับพื้น หรือบริเวณที่จะกราบได้ เป็นการแสดงความเคารพอย่างสูงยิ่งทีเดียว

การประเคนของพระ

คือ การถวายของให้พระได้รับถึงมือ ของที่ประเคนนั้นจะต้องไม่เป็นที่ผิดพระวินัย ไม่ใช่ของใหญ่หรือหนักจนเกินไป พอที่จะยกขึ้นคนเดียวได้ พึงนำของที่จะประเคนเข้าไปใกล้พระผู้รับประมาณ 1 ศอก ส่วนจะนั่งหรือยืนแล้วแต่สถานที่ที่พระนั่งอยู่นั้นจะอำนวย แล้วจับของที่จะประเคนด้วยมือทั้งสอง ยกขึ้นสูงพอประมาณแล้วน้อมถวายวางบนผ้าซึ่งท่านจะยื่นออกมารับ จับผ้าข้างหนึ่งแทนมือทั้งสอง เสร็จแล้ว พึงไหว้ หรือกราบหนหนึ่ง แล้วแต่กรณี

คติธรรม

กลฺยาณการี กลฺยาณํ ทำดีได้ดี

ปาปการี จ ปาปกํ ทำชั่วได้ชั่ว

หน้าที่ของชาวพุทธต่อพุทธศาสนา

ศาสนาที่เป็นส่วนนามธรรม ได้แก่ ประมวลคำสั่งสอนของพระศาสดา และที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ สถาบันศาสนา เช่น วัดวาอาราม สมาคมศาสนา พระสงฆ์สามเณร พิธีกรรมต่างๆ เป็นต้น ชาวพุทธควรนำตนทั้งชีวิตจิตใจ ให้เข้าเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา ทั้งส่วนที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ดังต่อไปนี้

1) ควรทำบุญตักบาตร และพาลูกหลานใส่บาตรเป็นประจำ
2) ควรสละทรัพย์บำรุงพระศาสนาเป็นครั้งคราว
3) ควรรักษาศีล 5 เป็นประจำมิให้ขาด
4) ควรไปวัดและพาลูกหลานไปวัดในวันพระ หรือในวันสำคัญต่างๆ
5) ควรรักษาศีล 8 หรือศีลอุโบสถ เป็นครั้งคราว หรือถ้าจะรักษาได้ประจำก็ยิ่งดี
6) ควรมีที่บูชาพระไว้ประจำบ้าน
7) ควรนำลูกหลานไหว้พระก่อนนอนทุกวัน
8) ควรมีตู้หนังสือธรรมะไว้ประจำบ้าน

9) ควรพยายามศึกษาให้เข้าใจ ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

10) ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ควรพร้อมใจกันกระทำพิธีและปฏิบัติธรรมเป็นกรณีพิเศษ

11) ในโอกาสสำคัญ ๆ ควรประดับธงชาติคู่กับธงศาสนา

12) ควรทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่บรรพบุรุษ ปีละ 1 ครั้งเป็นอย่างน้อย

13) ควรบูชาและให้ลูกหลานบวชในพระพุทธศาสนา

14) ควรเป็นสมาชิกสมาคมทางพระพุทธศาสนา

15) ควรหลีกเว้นความเชื่อ และการปฏิบัติที่มิใช่ของพระพุทธศาสนา

16) ควรครองชีพอย่างง่าย ๆ ไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป



คำบูชา

คำอาราธนาและคำถวาย

คำบูชาพระรัตนตรัย

- อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ
- อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมิ
- อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ

คำอาราธนาศีล 5

- มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
  ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
- ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
  ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

- ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ (ถ้าศีล 8 เปลี่ยน ปัญจะ เป็น อัฏฐะ)

คำอาราธนาธรรม

พรัหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ, สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

คำอาราธนาพระปริตร

- วิปัตติ ปะฏิพาหายะ สัพพะ สัมปัตติ สิทธิยา สัพพะ ทุกขะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
- วิปัตติ ปะฏิพาหายะ สัพพะ สัมปัตติ สิทธิยา สัพพะ ภะยะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
- วิปัตติ ปะฏิพาหายะ สัพพะ สัมปัตติ สิทธิยา สัพพะ โรคะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลังฯ

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ, อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากังทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ภัตตาหารกับทั้งของบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร กับทั้งของบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต, ปังสุกุละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ ปังสุกุละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอ

น้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร (ผ้าป่า) กับทั้งบริวารเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายพระพุทธรูป

อิมัง ภันเต พุทธะรูปัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ อายะติง สาสะนัสสะ อะติโรจะนายะ เจวะ ถาวะรายะ จะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง พุทธะรูปัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งพระพุทธรูปนี้แด่พระสงฆ์ เพื่อความรุ่งเรืองและเพื่อความถาวรแห่งพระศาสนาต่อไป ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญทั้งหลาย ขอพระสงฆ์จงรับ ซึ่งพระพุทธรูปนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำกรวดน้ำอย่างย่อ

อิทัง เม ปุญญัง ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

คำแปล : ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายจงมีความสุขทุก ๆ ท่านเทอญ

คำถวายข้าวสาร

อิมานิ มะยัง ภันเต ตันฑุลานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ตันฑุลานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายข้าวสาร กับบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับข้าวสาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำลาสิกขา

- **อัฏฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ**
- **ทุติยัมปิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ**
- **ตติยัมปิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ**

คำแปล : ข้าพเจ้าขอบอกลา ซึ่งสิกขาบท 8 ประการ

คำลาสิกขา (อีกแบบหนึ่ง)

ข้าพเจ้า ขอลาสิกขา กรรมใดที่ข้าพเจ้าได้เคยประพฤติผิดพลั้ง ล่วงเกินต่อท่าน ด้วยความประมาทหรือหลงลืมไป ด้วยกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ข้าพเจ้าขอขมาโทษต่อท่าน เพื่อความสำรวมระวังในกาลต่อไป

คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณังคะโต (ตา) สาธุ ภันเต ภิกขุสังโฆ พุทธะมามิโก (กา) ติ มัง ธาเรตุฯ

คำแปล : ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและ

พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นพุทธมามิก (กา) คือ ผู้นับถือพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนตลอดชีวิต

การกรวดน้ำ

(ความหมายอย่างย่อ) คือ การอุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมาให้แก่ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดทั้งสรรพสัตว์ผู้ที่ได้ล่วงลับไปแล้วโดยการส่งไปกับสายน้ำอันบริสุทธิ์ที่เราบรรจงกรวดลงไป ด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง ในขณะนั้น

วิธีการกรวดน้ำ

พอพระท่านเริ่มว่า **"ยะถา วาริวะหา..."** เราเริ่มกรวดน้ำที่เตรียมไว้ทันที ระวังอย่าให้น้ำขาดสาย ให้ไหลโดยสม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ จนพระท่านว่าถึง **"มะณิโชติระโสยะถา"** ให้กรวดน้ำที่ยังเหลืออยู่ให้หมด แล้วนั่งประณมมือรับพรต่อไป (น้ำที่กรวดแล้วจงเทลงในที่สมควร อย่าสาดทิ้งเหมือนน้ำล้างมือ หรืออย่าเทลงกระโถนเป็นอันขาด)

เราทำบุญเพื่อ

1) เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น
2) เพื่อบูชาคุณท่านที่มีพระคุณ
3) เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง
4) เพื่อเลื่อนชั้นจิตใจให้สูงขึ้น
5) เพื่อชำระล้างจิตใจให้สะอาด ปราศจากกิเลสบาปอกุศลธรรมทั้งปวง

ทานที่เราถวายแล้วจะมีผลมากต้องประกอบด้วย

1) **ปุพพเจตนา** คือ เจตนาก่อนให้ ต้องทำใจให้เลื่อมใส
2) **มุญจนเจตนา** คือ เจตนาขณะที่กำลังให้ ทำจิตใจให้ยินดี ในทานที่ตนให้
3) **อปราปรเจตนา** คือ เจตนาภายหลังให้แล้วต้องทำใจให้เบิกบาน

ธรรมของผู้ครองเรือน (ฆราวาสธรรม)

1) สัจจะ มีความซื่อสัตย์

2) ทมะ รู้จักข่มใจตัวเอง

3) ขันติ มีความอดทน

4) จาคะ เสียสละ เอื้อเฟื้อ

สุคติ และทุคติ

"จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา"
เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันหวังได้
"จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา"
เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้

อธิบาย

เมื่อคนจะตายนั้น มีนิมิตปรากฏอยู่ 3 อย่าง คือ กรรม กรรมนิมิต คตินิมิต

1) **กรรม** ได้แก่ **ความระลึกได้ถึงการทำดี ทำชั่วของตัวเอง** ผู้ที่ทำบาปก็ระลึกถึงบาปได้ ผู้ที่ทำบุญก็ระลึกถึงบุญได้ อย่างนี้เรียกว่า กรรม คือ กุศลกรรม อกุศลกรรมนั่นเอง

2) **กรรมนิมิต** ได้แก่ **เครื่องหมายแห่งการทำความชั่ว** เช่น เครื่องมือที่เราทำบาป มี อวน แห ยอ ศัสตราวุธ เป็นต้น ย่อมมาปรากฏ แก่ผู้ทำในเวลาใจจวนจะขาดสิ้นไป อย่างนี้เรียกว่า กรรมนิมิต ฝ่ายบาปเป็นฝ่ายชั่ว ถ้าตายในขณะนั้น ย่อมไปสู่สุคติแน่นอน

ถ้าเครื่องอุปกรณ์ในการทำบุญมาปรากฏ เช่น เครื่องกฐิน มีผ้าสบง จีวร เป็นต้น หรือเครื่องไทยธรรมอื่นๆ เช่น เครื่องผ้าป่า กุฏิ วิหาร ศาลาการเปรียญที่เราได้ทำบุญไว้ ที่เราได้ถวายพระสงฆ์ไป

แล้วนั้น มาปรากฏในขณะใจจวนจะสิ้นไป อย่างนี้เรียกว่า กรรมนิมิต ฝ่ายบุญ ถ้าตายในขณะนั้นย่อมไปสู่สุคติโดยแท้ อย่างนี้เรียกว่า กรรมนิมิต

3) **คตินิมิต** การเห็นนิมิตไม่ดี คือ เห็นเครื่องมือในการทำบาป เป็นเครื่องชี้ให้ทราบว่า ผู้นี้จะไปสู่ทุคติ ถ้าตายในขณะนั้น ย่อมไปสู่ อบายภูมิแน่นอน เช่น ไปเป็นเปรตบ้าง อสุรกายบ้าง สัตว์นรกบ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง แล้วแต่อำนาจของกิเลสนั้นๆ คือ

ก. โลภะ นำไปเป็นเปรต อสุรกาย

ข. โทสะ นำไปตกนรก

ค. โมหะ นำไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน

ถ้าเห็นนิมิตดี เห็นอุปกรณ์ในการทำทานการกุศล มีผ้าไตรเป็นต้น เป็นเครื่องชี้บอกให้รู้ว่า ผู้นี้จะต้องไปสู่สุคติ คือ ถ้าตายในขณะนั้น ต้องไปสู่สุคติเป็นแน่นอน อย่างนี้เรียกว่า คตินิมิต

คติธรรมประจำใจ

แนวทางแห่งชีวิต 7 สาย มีดังนี้

1) **ทางไปนรก** ได้แก่ โทสะ คือความโกรธ เป็นบาปที่ทำให้สรรพสัตว์ตกนรกเป็นส่วนมาก
2) **ทางไปเปรตและอสุรกาย** ได้แก่ โลภะ คือความโลภ ความหวงทรัพย์สมบัติ หรือความตระหนี่ เป็นบาปที่ทำให้สัตว์ไปเกิด เป็นเปรตและอสุรกาย
3) **ทางไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน** ได้แก่ **โมหะ** คือ ความหลงเป็นบาปทำให้สรรพสัตว์ ไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน
4) **ทางไปมนุษย์** ได้แก่ **ศีล 5** และ**กุศลกรรมบถ 10**
5) **ทางไปสวรรค์** ได้แก่ **มหากุศล 8** มีทอดกฐิน ถวายผ้าป่า ถวายทาน ฟังธรรม เป็นต้น
6) **ทางไปพรหมโลก** ได้แก่ **การเจริญสมถกรรมฐาน 40 อย่าง** มี กสิณ 10 อสุภะ 10 เป็นต้น
7) **ทางไปนิพพาน** ได้แก่ **การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**

คนใจเพชร

ขยันเอาการ งานสะอาด ฉลาดรอบคอบ

ชอบระวัง ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม

นำทางถูก ปลูกสติ ดำริชอบ

กอปร์เอาเพชร เด็ดไปเลย

เพชรในดวงใจ

เสียสละ สามัคคี มีสัจจะ มีวินัย

ใจเยือกเย็น เป็นบัณฑิต จิตสู้ตาย คลายทิฏฐิ

ดำริชอบ กอปร์กุศล ผลอนันต์

สูตรของคน

เกิดเป็นคน คนให้ทั่ว ปากไม่ล้น

ก้นไม่รั่ว ชั่วไม่เอา เมาไม่มี นี้คือ "คน"

เลือกเอา

นอนนานงานน้อย ใช้บ่อยเงินหมด

เงินมีหน้าสด เงินหมดหน้าแห้ง

ปิดอะไรดี

ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง

ปิดปากเสียบ้าง เรานั่งสบาย

จะเป็นอะไร

ขี้เกียจเป็นแมลงวัน ขยันเป็นแมลงผึ้ง

คน คน คน

คนดีชอบแก้ไข คนจัญไรชอบแก้ตัว

คนชั่วชอบทำลาย คนมักง่ายชอบทิ้ง

คนจริงชอบทำ คนระยำชอบติ

คนอวดอุตริ ชอบพาลหาเรื่อง

คนจะครองบ้านเมือง ต้องมีพรหมวิหาร

คนอันธพาล เป็นคนหนักแผ่นดิน

คนไม่มีถิ่น เป็นภัยต่อสังคม

คนอุดมด้วยธรรม นำมาแต่ความสุข

ปลงตก

ยศและลาภ	หาบไป	ไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่	ต้นทุน	บุญกุศล
ทิ้งสมบัติ	ทั้งหลาย	ให้ปวงชน
ร่างของตน	เขายังเอา	ไปเผาไฟ

งามอยู่ที่ไหน

งามอยู่ที่ผี	ดีอยู่ที่ละ	เป็นพระอยู่ที่จริง

คุณของศีล

อันสตรี	ไร้ศีล	ก็สิ้นสวย
บุรุษด้วย	ไร้ศีล	ก็สิ้นศรี
ภิกษุสามเณร	ไร้ศีล	ก็สิ้นดี
ข้าราชการ	ศีลไม่มี	ก็หยาบคาย

เจริญแน่

ให้ขยัน	หมั่นก่อ	เป็นข้อต้น
กิจของตน	ทุกกระเบียด	อย่าเกียจคร้าน

จะเล่าเรียน เพียรจำ หรือทำงาน
มุ่งประมาณ หมายสำเร็จ ให้เสร็จดี

เตรียมตัวก่อนตาย

เตรียม สร้างทางชอบไว้ หวังกุศล
ตัว สุขส่งเสริมผล เพิ่มให้
ก่อน แต่มฤตยูดล เผด็จชีพ เทียวนา
ตาย พรากจากโลกได้ สถิตด้าวแดนเกษม

อ่อนเป็น

ถึงคราวอ่อน ให้อ่อนเป็น ดั่งเส้นไหม
เอาไว้ใช้ ผูกเสือโคร่ง พะโยงเฆี่ยน
ถึงคราวแข็ง ให้แกร่งเป็น เช่นวิเชียร
เอาไว้เจียร ตัดกระจก เจียระไน

พูดอย่างไรดี

พูดมาก เสียมาก พูดน้อย เสียน้อย
ไม่พูด ไม่เสีย นิ่งเสีย โพธิสัตว์

อยู่ดีกินดี

อยู่ที่ไหน	อยู่ได้	ให้เขารัก
ดีประจักษ์	ดีช่วย	อำนวยผล
กินอะไร	ให้รู้กิน	สิ้นกังวล
ดีเป็นผล	ดลสนอง	ต้องใจเอย

มาดีไปดี

มาให้ดี	มีธรรม	ประจำจิต
ดีจะติด	ต่อตั้ง	เมื่อยังอยู่
ไปให้ดี	มีธรรม	เข้าค้ำชู
ดีจะอยู่	แบ่งภาค	เมื่อจากเอย



ขอเชิญติดตามรับฟังรายการวิทยุ ออกอากาศทางสถานีวิทยุยานเกราะ 2 สถานี

- **รายการวิปัสสนากับชีวิตประจำวัน**
  ทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์ ระบบ A.M. 792
  เวลา 19.35-20.05 น.
- **รายการวิปัสสนาพาสุข**
  ทุกวันเสาร์ ระบบ A.M. 540
  เวลา 19.30-21.00 น.
- **ดำเนินรายการโดย**
  พระครูวิมลธรรมรังสี เจ้าคณะ 5 และทีมงาน

รายการบำเพ็ญกุศลที่ คณะ 5

- **กองทุนภัตตาหาร-น้ำ-ไฟ**
  เลขที่บัญชี 0152223441
  ธนาคารนครหลวงไทย สาขาท่าพระจันทร์
- **กองทุนเผยแผ่ธรรมทางสถานีวิทยุ**
  เลขที่บัญชี 0152227963
  ธนาคารนครหลวงไทย สาขาท่าพระจันทร์
- **มูลนิธิพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)**
  เลขที่บัญชี 015221965
  ธนาคารนครหลวงไทย สาขาท่าพระจันทร์
- **สร้างหนังสือวิปัสสนาสาร, บูรณะปฏิสังขรณ์คณะ 5**

รายนามผู้บริจาค

คุณภักดี - คุณวัฒนา - คุณยุทธนา ศรีตระกูล

คุณกุลิศ -คุณกนกวรรณ -คุณกาณฑ์ -คุณกัญญ์ สมบัติศิริ

น.พ.ช่อเพียว - คุณคนึงนิจ - คุณกนต์ธร - คุณฐิตา เตโชฬาร

คุณนราพรรณ - คุณปรารภ พันธัย

คุณพาชื่น - คุณพิไลนภา สุนทรานุสร

คุณสุวรรณี -คุณจตุพร -คุณสุชาดา -ด.ช.สิรภพ ไทยแสงสง่า

คุณพิลาสินี ปรมาภูติ

คุณฐิติกา โอสถาเลิศ

ดร.เพ็ญศรี วงศ์เสรี

พระเนรมิต ฐานจารี

คุณจิน แซ่อึ้ง - คุณวิโรจน์ สมุทรธนานนท์

คุณประยุทธ สมุทรธนานนท์

คุณพรทิพย์ สมุทรธนานนท์

คุณสุวดี สมุทรธนานนท์

คุณกอบกาญจน์ สมุทรธนานนท์

คุณหะโรจ สมุทรธนานนท์ - คุณอารยา ไชยชนะ

คุณประมวล - คุณอำพล จายะภูมิ

คุณกัญญมน พัฒนปรัชญาพงศ์

คุณอภิชัย - คุณวรารัตน์ โสภณไพบูลย์

คุณนฤมล วังศธรธนคุณ

คุณอิศรา กันติรัตนาวงศ์

คุณสัตยา รังษีขจี

คุณอภินันท์ - คุณมณวิภา - คุณปุณฑรีก์ อรรถยุติ

คุณบุปผา - คุณทรงศักดิ์ จ.เจริญพานิช

คุณศิริกุล โอภาสวงศ์

คุณมนัสนิจ อิศรภักดี

คุณสุกัญญา วิบูลย์คงสัจจะ

คุณศิริพร อุฬารเสถียร และครอบครัว

คุณสุรินทร์ - คุณอริยาณี กฤตยาพงศ์พันธุ์

นาย ณรงค์ศักดิ์ – นาง อังคณา พุทธพรมงคล

นาย สุทธิพงศ์ พุทธพรมงคล

นาย ธนิต – นาง ภคนันท์ พุทธพรมงคล

ด.ญ.สิชาภา – ด.ญ.ณัชดาริน – ด.ช.ชนาภูมิ พุทธพรมงคล

นาย นที – นาง ปนวรรณ ตัณฑ์ไพโรจน์

ด.ช. ไอยบุล ตัณฑ์ไพโรจน์

นาย กิตติพงศ์ – นาง บัญชุสา พุทธพรมงคล และ ครอบครัว

นาย กิมเซ้ง แซ่ลี้ – นาง ซกบ้วย แซ่กอ

นาย เพรียว – นาง เมธินี นิธิเกษม

นาย สุพจน์ – นาง จามจุรี สุขเจริญไกรศรี

ด.ญ.ณิชา – ด.ช.ณภัทร – ด.ช.ณทัต สุขเจริญไกรศรี

นางสาว สีมา คุณากร

คุณแม่ เง็ก ลิ้มเจริญ และ คุณแม่ จุล มีสมเพิ่ม

นาย สิทธา – นาง ธนวัน ดลอัมพรพิพัฒน์ และ ครอบครัว

นางสาว สาริกา คณาคำ และ นาย วิรัช ปราศจากศัตรู

นางสาว นันท์นภัส พุ่มเรือง และ นาย พงศักดิ์ ปัญญาพานิช

นาง หล้าซ้ำทอง – นางสาว รัตนา – นางสาวน้ำฝน จันทะวงศษา

คุณแม่ เตียงสะหวัด – นางสาว จำปา จันทะวงศษา และ ครอบครัว

คุณง้อ แซ่เซียว - คุณอนัญพร วุฒิวรวัฒนา

คุณวิมล เหล่าเรืองธนา

คุณนิรมล เหล่าเรืองธนา

คุณเซ็งคิ้ม แซ่เบ๊ - คุณนันตพร ธรรมสวยดี

คุณปฤศฎางค์ อิ้งจะนิล

คุณชญานุช จุลทองภิพัฒน์

ครอบครัวอนันต์อัญญะกร

ครอบครัวกิจพิทักษ์

บจ.ราคาดอทคอม

คุณวรานุช ทองวงศ์ลาภ และครอบครัว

คุณปรัชญา อังกูรปรัชญา และครอบครัว

คุณสุพร กิติสิน

คุณมานพ - คุณสุทธา เอื้ออารียกุล

คุณพีรพล - คุณพลพล เอื้ออารียกุล

คุณอารีย์ เหลืองไพฑูรย์

คุณเพิ่มศักดิ์ เหลืองไพฑูรย์

คุณธรรมศักดิ์ เหลืองไพฑูรย์

คุณจิราภรณ์ เหลืองไพฑูรย์

คุณเฉลิมศักดิ์ เหลืองไพฑูรย์

คุณนาฎอนงค์ เหลืองไพฑูรย์

คุณชยันต์ จิตสุนทรชัยกุล

คุณสมชาย ติยะวรากุล และครอบครัว

คุณอรัญญา บัวคลี่ และครอบครัว

คุณณัฐกิตติ์ - คุณสุธาทิพย์ - คุณอิชยาพร มินิพันธ์

คุณเจียเกี้ย แซ่โง้ว

คุณภูมิ ภูสนาคม และครอบครัว

คุณจิตตมาศ ตรีรัตนภรณ์

คุณรัชนี ตรีรัตนภรณ์

คุณท้ามกุ้น จรูญศักดิ์

คุณลฎาภา เศรษฐกิตติโชค

คุณณัฐชัย ธรรมสวยดี

คุณฉัตรชัย - คุณปราณี ธรรมสวยดี

คุณเนาวรัตน์ ธรรมสวยดี

คุณเยาวพา ลิขิตกำจร

คุณยุทธชัย สิริจันทรดิลก

คุณวลัยพร ไชยชนะ

คุณสุภาวดี ธีรอภิศักดิ์กุล

คุณปาริฉัตร เหล่าธีระศิริวงศ์

คุณผนินาถ เตโชชัชวาล

คุณวรรณี อำนรรฆกิตติกุล

คุณสินิทธา ยิ่งสุทธิพันธุ์

คุณวลัยพรรณ ไชยวงศ์

คุณยงยุทธ กุลสราวุธ

คุณหนอ

อันว่า "หนอ" หนอนี้ แสนดีนัก
ให้รู้จัก นำไปใช้ จะได้ผล
คิดพูดทำ พร่ำ "หนอ" ก่อน อย่าร้อนรน
จงฝึกตน ภาวนา สถาพร
หลวงพ่อ "ธรรมธีรราช- มหามุนี"
หลวงพ่อดี "พ่อหนอ" พ่อพร่ำสอน
ให้กำหนด "หนอๆ" ไว้หนา อย่าอาวรณ์
คือเป็นพร ปีใหม่ สุขใสนาน
ถูกเมียด่า ภาวนา ว่า "ด่าหนอ"
ถูกแม่พ่อ พร่ำบ่น ทนฟังขาน
ถูกเจ้านาย บ่นว่า อย่ารำคาญ
กำหนดนาน "หนอ หนอ" อย่าท้อใจ
อานิสงส์ "หนอ" นี้ มีมากนัก
อย่าคิกคัก หัวเราะเยาะ เหมาะไฉน
ตัว "หนอ หนอ" สติตรึก ฝึกจิตใจ
นำเราไป ถึง "นิพพาน" สุขศานต์ เอย.

พันเอก (พิเศษ) วัชระ คงอดิศักดิ์ ศิษย์หลวงพ่อหนอ